

# ชาสมุนไพรบรรเทาอาการไข้



# ฟ้าทะลายโจร (*Andrographis paniculata* (Burm.f.) Wall. ex Nees)

Kariyat , The Creat

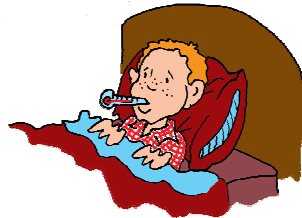
ชื่ออื่น : หญ้าก้านงู น้ำลายพังพอน ฟ้าละลายโจร ฟ้าสาบ เขยตายยายคลุม สามสิบ ตี เมฆทะลาย ฟ้าสะท้าน



## ฟ้าทะลายโจร: สรรพคุณแผนโบราณ

รสขม เย็น

สรรพคุณแก้ไข้ แก้ท้องร่วง เป็นยารัตู บำรุงกำลัง



- ฟ้าทะลายโจรถูกบรรจุอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2549
- โดยมีข้อบ่งชี้ในการบรรเทาอาการเจ็บคอ และอาการของโรคหวัด เช่น เจ็บคอ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ น้ำมูกไหล

## ฟ้าทะลายโจร: สารสำคัญ

- สารกลุ่มไดเทอร์ปีนแลคโตน คือ andrographolide, deoxy-andrographolide, neoandrographolide, dehydroandrographolide
- สารกลุ่มฟลาโวน เช่น aroxylin, wagonin, andrographidine A

- ดอก 5.9% > ใบ 3.7% > ลำต้น 1%
- มาตรฐานกำหนด (ไทยเภสัชภัณฑ์) ควรมีสารขม andrographolide ไม่น้อยกว่า 6% w/w

## ฟ้าทะลายโจร



	ป้องกันการเป็นหวัด	ไข้และเจ็บคอ	ไข้หวัดใหญ่
จำนวน	107 คน	152 คน	25 คน
ขนาดที่ใช้	ยาเม็ดฟ้าทะลายโจรขนาด 200 มก./วัน (andrographolide 11.2 มก./วัน)	ผงใบฟ้าทะลายโจร 3 กรัม และ 6 กรัม/วัน (andrographolide 180 มก. และ 360 มก./วัน)	พาราเซตามอล 1 ก. ทุก 6 ชม. + ฟ้าทะลายโจร 1.6 กรัม วันละ 4 ครั้ง
ระยะเวลา	3 เดือน	7 วัน	4 วัน
ตัวเปรียบเทียบ	ยาหลอก	ยาพาราเซตามอล 3.9 ก/วัน	พาราเซตามอล 1 กรัม ทุก 6 ชม.
ผลการทดลอง	อัตราการเป็นหวัดลดลง 2 เท่า เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ได้รับยาหลอก	อาการไข้และการเจ็บคอลดลง ตั้งแต่วันที่ 3 ของการทดลอง (6 กรัม > 3 กรัม > พาราเซตามอล) แต่หลังการรักษา 7 วัน ให้ผลที่ไม่แตกต่างกัน	มีความรุนแรงของอาการโดยรวมลดลง และแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ 1 ในวันที่ 4 ของการรักษา

## ฟ้าทะลายโจร



	อาการหวัด		
จำนวน	59 คน	102 คน	180 คน
ขนาดที่ใช้	สารสกัดฟ้าทะลายโจร 240 มก./วัน	สารสกัดฟ้าทะลายโจร ขนาด 100 มก. (andrographolide 60 มก./วัน) ครั้งละ 4 เม็ด วันละ 3 ครั้ง	ยา Kan Jang ขนาด 85 มก. (andrographolide และ deoxyandrographolide 63 มก. + สารสกัดจากโสม 116.4 มก./วัน) ครั้งละ 4 เม็ด วันละ 3 ครั้ง
ระยะเวลา	5 วัน	5 วัน	3 วัน
ตัวเปรียบเทียบ	ยาหลอก	ยาหลอก	ยาหลอก
ผลการทดลอง	อาการดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังรับประทานได้ 4 วัน	อาการเหนื่อย นอนไม่หลับ เจ็บคอ และน้ำมูกลดลง ภายใน 3-5 วัน	อาการปวดกล้ามเนื้อ ไอ คอแห้งทุเลาลงอย่างมีนัยสำคัญ

## ฟ้าทะลายโจร



	อาการหวัด/ติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจส่วนบน/ไซนัสอักเสบ		
จำนวน	185 คน	61 คน	223 คน
ขนาดที่ใช้	ยา Kan Jang ขนาด 85 มก. (andrographolide 60 มก. + สารสกัดจากโสม 120 มก./วัน) ครั้งละ 4 เม็ด วันละ 3 ครั้ง	ยา Kan Jang ขนาด 100 มก. (andrographolide 48 มก./วัน)	KalmCold™ ขนาด 200 มก./วัน
ระยะเวลา	5 วัน	4 วัน	5 วัน
ตัวเปรียบเทียบ	ยาหลอก	ยาหลอก	ยาหลอก
ผลการทดลอง	อาการปวดศีรษะ อาการทางจมูกและคอ มีอาการดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ	อาการเจ็บคอ มีน้ำมูกคัดจมูก ปวดหู ไอ ตัวร้อน ปวดศีรษะ รู้สึกไม่สบายตัว ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ	อาการไอ มีเสมหะ น้ำมูกไหล ปวดศีรษะ ไข้ เจ็บคอ อ่อนเพลียและนอนหลับไม่สนิท ทุเลาลง

## ชาฟ้าทะลายโจร



### ชาฟ้าทะลายโจร (แบบแห้ง)

- นำใบฟ้าทะลายโจรตากให้แห้ง
- เมื่อต้องการรับประทาน ใช้ฟ้าทะลายโจรแห้งประมาณ 2 กรัม หรือ 1 ช้อนชา ชงในน้ำร้อน ทิ้งไว้ 3-5 นาที ดื่มขณะที่ยังอุ่นๆ



### ชาฟ้าทะลายโจร (แบบสด)

- ยอดฟ้าทะลายโจร 2 ยอด (ประมาณ 6 ใบ) หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ลงในถ้วยชา
- เทน้ำเดือดลงไปในแก้ว ใช้ช้อนกดฟ้าทะลายโจรให้จมอยู่ในน้ำสักครู่
- ดื่มขณะที่ยังอุ่นๆ

## น้ำสมุนไพรฟ้าทะลายโจร

- ใช้ฟ้าทะลายโจรตากแห้งแล้ว ประมาณ 15 กรัม หรือ 1 ซ่อนโต๊ะ ต่อน้ำ 200 มล. หรือ 1 แก้วใหญ่
- ยกหม้อขึ้นตั้งไฟต้มจนเดือด เคี่ยวจนงวด กรองกากออก
- แบ่งดื่มวันละ 3 เวลา เช้า กลางวัน เย็น
- อาจเติมใบเตย น้ำผึ้ง หรือน้ำตาลช่วยแต่งกลิ่นและรสได้



## ฟ้าทะลายโจร: อาการไม่พึงประสงค์/ข้อควรระวัง

1. อาจทำให้ปวดท้อง ท้องเดิน คลื่นไส้ เบื่ออาหาร ปวดเอว วิงเวียนศีรษะ และใจสั่น
2. การใช้ในขนาดสูงอาจทำให้เกิดอาการแพ้ ผื่นคัน ลมพิษ หรืออาการแพ้ขั้นรุนแรงและช็อค
- 3.สตรีมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยงเพราะอาจให้เกิดการแท้ง
4. ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน (ไม่ควรเกิน 7 วัน) เพราะอาจทำให้แขนขาหรืออ่อนแรงได้
5. หากใช้ติดต่อกัน 3 วันแล้วอาการไม่ดีขึ้น หรือมีอาการรุนแรงระหว่างการใช้อย่าควรหยุดใช้และไปพบแพทย์
6. ควรระวังการใช้ร่วมกับยาละลายลิ่มเลือด ยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด และยาลดความดันโลหิตเพราะอาจเสริมฤทธิ์กันได้

## บอระเพ็ด (*Tinospora crispa* (L.) Miers ex Hook.f. & Thomson)

ชื่ออื่น: เครือเขาฮอ จุ่งจิง เจตมูลหนาม ตัวเจตมูลยาน  
เถาหัวด้วน หางหนู จุ่งจาลิงตัวแม่ เจตมูลยาน



## บอระเพ็ด: สรรพคุณแผนโบราณ

เถารสขม เย็น  
ทั้งราก ต้น และใบ ใช้เป็นยาแก้ไข้ ยาเจริญอาหาร ยาอายุวัฒนะ ช่วยย่อย  
บำรุงน้ำดี บำรุงไฟธาตุ แก้โรคระเคาะ บำรุงร่างกาย ขับเหงื่อ ดับกระหาย  
แก้ร้อนใน

ตำรายาไทย บอระเพ็ดจัดอยู่ใน

1. “พิกัตตรีณารส” คือพิกัตยาที่ทำให้รู้รสอาหาร 3 อย่าง มี ไล่หมาก รากสะเดา เถาบอระเพ็ด มีสรรพคุณ แก้ไข้ ดับพิษร้อน ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ บำรุงไฟธาตุ บำรุงกำลัง
2. “พิกัตยาแก้ไข้ 5 ชนิด” คือพิกัตยาแก้ไข้ 5 อย่าง มี รากย่านาง รากคณฑา รากชิงช้า เหงือกทั้ง 5 และเถาบอระเพ็ด สรรพคุณแก้ไข้พิษร้อน



## บอระเพ็ด: สารสำคัญ

1. สารขมชื่อ picroretin, columbin, picroretoside
2. สารกลุ่มไตรเทอปีนอยส์ เช่น Borapetoside A, Borapetoside B, Borapetol A, Tinocrisposide
3. สารกลุ่มอัลคาลอยด์ เช่น N-formylannonaine, N-acetylnornuciferine เป็นต้น



www.ajpharm.com  
Dr. Sittichai Meechai

## บอระเพ็ด

	ฤทธิ์แก้ไข้		
สัตว์ทดลอง	หนูแรทที่เป็นไข้จากเชื้อไทฟอยด์	หนูเม้าส์ที่เป็นไข้จากการเหนี่ยวนำด้วย LPS	หนูเม้าส์ที่เป็นไข้จากการเหนี่ยวนำด้วย LPS
ขนาดที่ใช้	สารสกัดน้ำจากบอระเพ็ดขนาด 100, 200 และ 300 มก./กก. น้ำหนักตัว	สารสกัดน้ำบอระเพ็ดขนาด 50, 100, 200 และ 300 มก./กก. น้ำหนักตัว	สารสกัดน้ำจากบอระเพ็ดขนาด 200, 400 และ 600 มก./กก. น้ำหนักตัว
ตัวเปรียบเทียบ	ยาแอสไพริน 400 มก./กก.	ยาแอสไพริน 650 มก.	ยาแอสไพริน 400 มก./กก.
ผลการทดลอง	สามารถลดไข้ได้ แต่ประสิทธิภาพไม่ดีเท่ากับยาแอสไพริน	สารสกัดขนาด 100, 200 และ 300 มก./กก. สามารถลดไข้ได้ตั้งแต่ชั่วโมงที่ 3, 2, 1 หลังการป้อน ตามลำดับ และขนาด 300 มก./กก. ให้ประสิทธิภาพเทียบเท่ากับยาแอสไพริน	สารสกัดขนาด 600 มก./กก. มีประสิทธิภาพเทียบเท่ากับยาแอสไพริน และลดไข้ได้ตั้งแต่ชั่วโมงที่ 1 หลังการป้อน

## บอระเพ็ด

	ฤทธิ์แก้ไข้		
สัตว์ทดลอง	หนูเม้าส์ที่เป็นไข้จากการเหนี่ยวนำด้วย LPS	หนูเม้าส์ที่เป็นไข้จากการเหนี่ยวนำด้วย LPS	กระต่ายที่เป็นไข้จากการเหนี่ยวนำด้วย LPS
ขนาดที่ใช้	สารสกัดน้ำจากบอระเพ็ดขนาด 200, 400 และ 600 มก./กก. น้ำหนักตัว	สารสกัดน้ำบอระเพ็ดขนาด 200, 400 และ 600 มก./กก. น้ำหนักตัว	สารสกัดน้ำจากบอระเพ็ดขนาด 50, 100 และ 200 มก./กก. น้ำหนักตัว
ตัวเปรียบเทียบ	ยาพาราเซตามอล 500 มก./กก.	-	-
ผลการทดลอง	สารสกัดขนาด 600 มก./กก. มีประสิทธิภาพเทียบเท่ากับยาพาราเซตามอลและสามารถลดไข้ได้ตั้งแต่ชั่วโมงที่ 1 หลังการป้อน	สารสกัดขนาด 600 มก./กก. สามารถลดไข้ได้ตั้งแต่ชั่วโมงที่ 1 หลังการป้อน และมีผลต่อเนื่องไปยังชั่วโมงที่ 2	สารสกัดขนาด 200 มก./กก. สามารถลดไข้ได้ตั้งแต่ชั่วโมงที่ 3 หลังการป้อน และมีผลต่อเนื่องไปยังชั่วโมงที่ 5

## ชาบอระเพ็ด

### ชาขง

- เถาที่โตเต็มที่ หั่นเป็นแว่น ตากแห้ง บดพอยหยาบ
- เมื่อรับประทาน ใช้ผง 1 ช้อนชา ชงกับน้ำร้อน 1 แก้ว ทิ้งไว้ 3-5 นาที กรองเอาแต่น้ำ
- ดื่มวันละ 2 เวลา ก่อนอาหารเช้า-เย็น



### ยาต้ม

- ใช้เถาสด 2 คืบครึ่ง (30-40 กรัม) นำไปต้มกับน้ำ 3 ส่วน เคี่ยวจนเหลือ 1 ส่วน กรองเอาแต่น้ำมารับประทาน
- รับประทานวันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหาร เข้า-เย็น

## บอระเพ็ด: อากาการไม่พึงประสงค์/ข้อควรระวัง

1. การศึกษาพิษเรื้อรังของสารสกัดเอทานอลของเถาบอระเพ็ดในหนูเม้าส์ เมื่อป้อนสารสกัดวันละ 1.28 กรัม/กก. และเป็นเวลา 6 เดือน พบว่า แนวโน้มการทำงานของตับและไตผิดปกติ
2. การศึกษาในอาสาสมัครสุขภาพดี 12 คน กินบอระเพ็ดในขนาด 1 กรัม วันละ 3 ครั้ง นาน 8 สัปดาห์ พบแนวโน้มระดับเอนไซม์ในตับเพิ่มขึ้น แสดงว่าจะก่อให้เกิดพิษต่อตับ

ห้ามใช้ในผู้ที่มีภาวะเอนไซม์ตับบกพร่อง หรือผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคตับหรือโรคไต

## มะระขี้นก: (*Momordica charantia* L.)



ชื่ออื่น: มะฮ้อยผักเหยย ผักไห มะร้อยรู มะระ มะไห้ มะห้อย ผักไซ ผักไล่ ผักไห้ มะระจีน มะนอย ผักสะไล



## มะระขี้นก



สรรพคุณแผนโบราณ

- เนื้อผลมีรสขม ช่วยเจริญอาหาร บำรุงน้ำดี แก้โรคของม้ามและตับ ขับพยาธิ
- น้ำคั้นจากผล เป็นยาระบายอ่อนๆ อมแก้ปากเปื่อย ปากเป็นขุย
- ใบมะระ ใช้ตำรับยาเขียวลดไข้ รากในตำรับยาแก้โลหิตเป็นพิษ และโรคตับ

สารเคมี: สารกลุ่มอัลคาลอยด์ เช่น momodicine, momordicosides, momordicins, karaviloside K1, charantoside, charantin

## มะระขี้นก

	ฤทธิ์แก้ไข้		
สัตว์ทดลอง	กระต่ายที่เหนียวน้ำให้เกิดไข้ด้วยยีสต์	หนูเม้าส์ที่เป็นไข้จากการเหนียวน้ำด้วย LPS	หนูแรทที่เป็นไข้จากการกระตุ้นด้วยยีสต์
ขนาดที่ใช้	สารสกัดเอทานอลและน้ำ (1:1) จากผลมะระ ให้เข้าทางกระเพาะอาหาร	สารสกัดเอทานอลและน้ำ (1:1) จากผลมะระ กรอกเข้าทางกระเพาะอาหาร	สารสกัดเอทานอลจากผลมะระ ขนาด 250 และ 500 มก.
ตัวเปรียบเทียบ	-	-	-
ผลการทดลอง	ให้ผลลดไข้ได้ดี	ให้ผลลดไข้ได้ดี	สารสกัดจากมะระสามารถลดไข้ได้ตั้งแต่ชั่วโมงที่ 1 หลังการป้อน



## ชามะระขึ้นก

- นำผลมะระมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นแว่น ตากให้แห้ง
- หรือนำผลสดควักไส้ในออก แล้วใส่ใบชาเข้าไปแทน นำไปตากแห้งในที่ร่ม
- รับประทานครั้งละ 6-10 กรัม โดยต้มน้ำดื่มหรือชงน้ำดื่มเหมือนชา



## มะระขึ้นก: ข้อควรระวัง

- เมล็ดในผลสุกเป็นพิษ ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน
- ระวังการรับประทานน้ำมะระเข้มข้น
  - อาจเกิดอาการท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน
  - สารอัลคาลอยด์ที่พบในมะระมีฤทธิ์กัดกร่อน อาจเหนียวน้ำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร และอาจทำให้มีเลือดออกในระบบทางเดินอาหารส่วนต้น



## ย่านาง (*Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels)

ชื่ออื่น: จ้อยนาง เถาวัลย์เขียว ยาดนาง วันยอ เถาร้อยปลา ปู่เจ้าเขาเขียว เถาย่านาง ย่านางขาว ย่านาง หล้ากคินี



## ย่านาง

สรรพคุณแผนโบราณ

- รากแก้ไข้ทุกชนิด เช่น ไข้พิษ ไข้เหนือ ไข้หัด สุกใส ไข้กาฬ ขับกระทุ้งพิษไข้ ถอนพิษผิดสำแดง แก้เบื่อเมา
- ใบ ใช้ถอนพิษ แก้ไข้ ลดความร้อน แก้พิษตานซาง
- เถา ใช้แก้ไข้ ลดความร้อน แก้พิษตานซาง



## ย่านาง

ย่านาง เป็นหนึ่งในตัวยาในตำรับยาแก้ไข้ 5 ราก หรือเบญจโลกวิเชียร ซึ่งประกอบด้วย รากย่านาง รากชิงช้า รากท้าวยายหม่อม รากคนทา รากมะเดื่อชุมพร ที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศใช้ในบัญชียาจากสมุนไพรที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม

### สารสำคัญ

ราก พบสารอัลคาลอยด์ในกลุ่ม isoquinoline  
ใบ พบสารโพลีแซคคาไรด์ สารโพลีฟีนอล แคลเซียมออกซาเลท และอัลคาลอยด์กลุ่ม isoquinoline

## ย่านาง

- การศึกษาป้อนตำรับยาเบญจโลกวิเชียร ขนาด 100, 200 และ 400 มก./กก. มีผลลดอุณหภูมิของหนูแรทที่ถูกเหนียวน้ำให้เกิดไข้ด้วยยีสต์ได้ โดยยาที่ขนาด 200 มก./กก. จะให้ผลในการลดไข้ได้ดีที่สุด
- สารสกัดรากย่านาง ขนาด 40 มก./กก. มีผลลดไข้ในหนูแรทที่ถูกเหนียวน้ำให้เกิดไข้ด้วยยีสต์ได้เช่นกัน



## ชาขงใบย่านาง



- นำใบย่านางล้างให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
- นำใส่กาต้มน้ำชาแบบแยกกาก แล้วใส่น้ำร้อนแช่ไว้สัก 3-5 นาที
- ดื่มเมื่อยังอุ่น

### การทำแห้ง

- นำใบย่านางที่หั่นแล้วไปตากแดด คั่วในกระทะไฟอ่อน หรือนำไปอบจนแห้ง
- เก็บใส่ภาชนะที่แห้งและปิดสนิท หรือแบ่งบรรจุในซองชา



## น้ำสมุนไพรรใบย่านาง



- ใช้ใบย่านาง 5-10 ใบ โขลกละเอียดแล้วเติมน้ำ
- หรือขยี้ใบย่านางกับน้ำหรือปั่นในเครื่องปั่น
- กรองเอาแต่น้ำ หรือผสมน้ำเปล่าเพื่อเจือจาง
- ควรดื่มให้หมดภายใน 4 ชั่วโมงหลังทำ หรือเก็บแช่ในตู้เย็นได้ 3-7 วัน

## ย่านาง: อาการไม่พึงประสงค์/ข้อควรระวัง

เนื่องจากยังไม่พบรายงานการศึกษาทางคลินิก ดังนั้นการใช้ย่านางรักษาโรคอื่นๆ นอกเหนือจากแก้ไข้ ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อสนับสนุนการใช้ในการรักษาโรค และมีความปลอดภัยต่อผู้ใช้

## รางจืด (*Thunbergia laurifolia* L.)

ชื่ออื่น: ยาเขียว เครือเขาเขียว กำลังช้างเผือก  
หนามแน่ ย่านแยะ น้ำนอง คาย ดูเหว่า รางเย็น  
ทิดพุด แอดแอ รางจืดเถา



## รางจืด

สรรพคุณแผนโบราณ: ยารสเย็น จืด

- ไบสดคั้นน้ำกินแก้ไข้ และถอนพิษ ปรุงเป็นยาเขียว ลดความร้อนในร่างกาย
- รากและเถา แก้อักเสบ แก้ปวดบวม แก้เมาค้าง แก้อาการปวดหัวมีนหัว  
เนื่องมาจากพิษสุรา ถอนพิษสุรา พิษตกค้างในร่างกาย



สารสำคัญ:

- สารกลุ่ม sterol เช่น beta-sitosterol, stigmastreol, alpha-spinasetrol
- สารอื่นๆ เช่น apigenini, caffeic acid, lutein, 3'-O-beta-glucopyranosyl-stillicoside, benzyl beta-glucopyranosyl-apigenin, cosmosin, chlorogenic acid

## รางจืด

	สารกำจัดศัตรูพืชกลุ่มออร์กาโนฟอสเฟต		
จำนวน	90 คน		112 คน
ขนาดที่ใช้	ชาขงสมุนไพรรางจืด 6 กรัม วันละ 1 ครั้ง หลังอาหารเช้า	ชาขงสมุนไพรรางจืด 6 กรัม วันละ 2 ครั้ง หลังอาหารเช้า-เย็น	ชาขงสมุนไพรรางจืด 4 กรัม วันละ 2 ครั้ง หลังอาหารเช้า-เย็น
ระยะเวลา	7 วัน	7 วัน	21 วัน
ตัวเปรียบเทียบ	ยาหลอก (ชาใบเตย)	ยาหลอก (ชาใบเตย)	ยาหลอก (ชาใบเตย)
ผลการทดลอง	เพิ่มระดับ cholinesterase ในเลือดของอาสาสมัครได้อย่างมีนัยสำคัญในวันที่ 7 ของการทดลอง		ระดับของ cholinesterase เพิ่มขึ้นอย่างมีความสัมพันธ์กับระยะเวลาของการรับประทาน



## รางจืด

	พิษพาราควอด		สารพิษ tetrodotoxin
จำนวน	33 คน	57 ราย	4 ราย
ขนาดที่ใช้	ยาต้มรางจืด 300 กรัม ในน้ำ 1 ลิตร แบ่งดื่มครั้งละ 200 มล.	ยาต้มรางจืด 300 กรัม ในน้ำ 1 ลิตร	กรอกน้ำสมุนไพรรางจืดเข้ากระเพาะอาหารผ่านทางสายยาง
ระยะเวลา	ตลอดระยะเวลาที่เข้าการรักษาที่โรงพยาบาล	ตลอดระยะเวลาที่เข้าการรักษาที่โรงพยาบาล	40 นาที
ตัวเปรียบเทียบ	-	-	-
ผลการทดลอง	กลุ่มที่ได้รับรางจืดมีอัตราการรอดชีวิตมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับประทาน	กลุ่มที่ได้รับรางจืดมีอัตราการตายน้อยกว่า และกลุ่มผู้ป่วยที่มีการพิษปานกลางและรุนแรง พบอัตราการเสียชีวิตน้อยกว่า	ผู้ป่วยเริ่มรู้สึกตัว และอาการดีขึ้นตามลำดับ

## รางจืด

### รายงานการวิจัยทางคลินิก

- ลดอาการพิษจากสารกำจัดศัตรูพืชได้หลายชนิด ได้แก่ ยาฆ่าแมลงกลุ่มออร์กาโนฟอสเฟต เช่น โพลิดอล (folidol) หรือเมทิลพาราไทออน (methylparathion), พาราไทออน (parathion), ยาฆ่าหญ้ากรัมมีอกโซน, ยาฆ่าหญ้าพาราควอด
- แก้อาการของ tetrodotoxin จากไข่มังดาทะเล
- ต้านพิษจากสุรา



## ชาขงรางจืด

- นำใบรางจืดมาล้างให้สะอาด แล้วนำไปอบแห้ง แล้วบดเป็นผง แบ่งบรรจุในถุงชา ถุงละ 2 กรัม
- เมื่อรับประทานนำผงใบ 2-3 กรัม หรือชา 1 ถุงแช่ในน้ำร้อน 100-200 มล. ตั้งทิ้งไว้สักครู่
- รับประทานวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหารหรือเมื่อมีอาการ (สามารถเติมน้ำขงขี้ไต้ อีก 2-3 ครั้ง)



## ชาสมุนไพรรางจืด

### ชาสมุนไพรรางจืด (ขงได้ทั้งแบบสดและแห้ง)

- แบบสด: ใช้ใบรางจืดหั่นฝอยประมาณ 1-2 ซ้อนชา (2-3 กรัม) ใส่ในกาน้ำชาแบบแยกกาก เติมน้ำร้อน 250-300 มล. ตั้งทิ้งไว้สักครู่
- แบบแห้ง: ใช้ใบรางจืดประมาณ 1-2 ซ้อนชา ต้มในน้ำเดือด 250-300 มล. ประมาณ 10 นาที



### น้ำสมุนไพรรางจืด

- นำใบรางจืดสด 5 - 7 ใบ ต้มกับน้ำ 1,500 มล. หรือประมาณ 1 กา
- ต้มจนเดือดแล้วลดไฟอ่อนต้มต่ออีก 10 นาที
- อาจจะผสมใบเตยเพื่อแต่งกลิ่น หรือปรุงด้วยหญ้าหวาน น้ำตาลทราย หรือน้ำผึ้งตามชอบ ต้มได้ทั้งขณะร้อนและเย็น

## รางจืด: อาการไม่พึงประสงค์/ข้อควรระวัง

1. ไม่ควรรับประทานติดต่อกันนานเกิน 30 วัน
2. ระวังการใช้ในผู้ป่วยเบาหวาน เพราะรางจืดมีฤทธิ์ลดน้ำตาล อาจทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติได้
3. ระวังการใช้ในผู้ป่วยที่ต้องใช้ยาอื่นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากรางจืดอาจขับตัวยาวออกไปด้วย ทำให้ประสิทธิภาพของยาลดลง
4. หากต้องรับประทานร่วมกับยาอื่น แนะนำว่าควรดื่มรางจืดห่างจากการรับประทานยาตามปกติอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

## ชาสมุนไพรบรรเทาอาการปวดเมื่อย



## เถาว์ลัยเปรียง *Derris scandens* Benth

ชื่ออื่น: เครือเขาหนัง เถาตาปลา เครือตาปลา  
เครือตบปลา ย่านเหมาะ พานไลน



## เถาว์ลัยเปรียง: สรรพคุณยาแผนโบราณ

เถาใช้ แก้เมื่อยขบ แก้ปวด ทำให้เส้นเอ็นหย่อน แก้เส้นเอ็นชอด

- เถาคั่วไฟให้หอมชงน้ำกินแก้ปวดเมื่อย แก้เส้นเอ็นพิการ แก้เมื่อยขบในร่างกาย แก้กระษัยเหน็บชา
- ราก รสเผื่อนเมา ใช้เปื้อปลา เป็นยาอายุวัฒนะ ขับปัสสาวะ แก้กระษัยเหน็บชา

เถาว์ลัยเปรียงถูกบรรจุในบัญชียาจากสมุนไพร พ.ศ. 2554 ยารักษากลุ่มอาการทางกล้ามเนื้อและกระดูก โดยระบุให้

- ผงจากเถาใช้บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ
- สารสกัด 50%เอทิลแอลกอฮอล์จากเถา ใช้บรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างและอาการปวดจากข้อเข่าเสื่อม



## เถาวัลย์เปรียง



### สารสำคัญ

- สาร Flavonol ได้แก่ scadenin, nallanin
- สารอื่น เช่น scandione, etunaagarone, waragalone, wighteone, robustic acid

### ฤทธิ์ต้านการอักเสบ

- สารสกัดน้ำจากเถา และสารสำคัญที่พบในสารสกัดน้ำจากเถา
  - ยับยั้งการสังเคราะห์สารกลุ่มไอโคซานอยด์ (eicosanoid: สารชักนำการอักเสบ)
  - ยับยั้งเอนไซม์ cyclooxygenase และ lipooxygenase
  - ลดการหลั่ง elastase และ myeloperoxidase จากเซลล์เม็ดเลือดขาว

## เถาวัลย์เปรียง



	อาการข้อเข่าอักเสบ	อาการข้อเข่าอักเสบ	อาการปวดหลังส่วนล่าง
จำนวน	125 คน	178 คน	70 คน
ขนาดที่ใช้	แคปซูลผงเถาวัลย์เปรียง ขนาด 400 มก. วันละ 2 ครั้ง	แคปซูลเถาวัลย์เปรียง ขนาด 500 มก. ครั้งละ 2 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร	แคปซูลผงเถาวัลย์เปรียง ขนาด 200 มก. วันละ 3 ครั้ง
ระยะเวลา	4 สัปดาห์	7 วัน	4 วัน
ตัวเปรียบเทียบ	ยานาโพรเซน ขนาด 250 มก.	ยาไอบูโพรเฟน 500 มก.	ยาไดโคลฟีแนค 25 มก. วันละ 3 ครั้ง
ผลการทดลอง	บรรเทาอาการปวดเข่าได้ดี ช่วยให้การทำงานของเข่าดีขึ้นไม่ต่างจากการรักษาด้วยยานาโพรเซน	สามารถบรรเทาอาการปวดได้ไม่แตกต่างกับยาไอบูโพรเฟน	ระดับความรู้สึkpวดลดลงในวันที่ 3 การรักษา ในขณะที่กลุ่มที่ได้รับยาไดโคลฟีแนค รู้สึกปวดลดลงในวันที่ 7

## เถาวัลย์เปรียง



### ฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของภูมิคุ้มกัน

- การศึกษาในอาสาสมัคร 47 ราย
- แคปซูลผงเถาวัลย์เปรียง ครั้งละ 400 มก./วัน เป็นเวลา 2 เดือน
- พบว่าปริมาณของ interleukin-2, interferon-gamma เพิ่มขึ้น ซึ่งสารเหล่านี้มีผลกระตุ้นการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาว และกระตุ้นการสร้าง antibody ของร่างกาย เป็นผลให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานดีขึ้น

## ชาเถาวัลย์เปรียง



- ใช้ผงเถาวัลย์เปรียง 2 กรัม หรือ 1ซอง ชงในน้ำร้อน 1 แก้ว (200 ซีซี)
- รับประทานวันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร





## เถาวัลย์เปรียง: ข้อควรระวัง/อาการไม่พึงประสงค์

1. สารสกัดเถาวัลย์เปรียงมีสารที่มีฤทธิ์เช่นเดียวกับฮอร์โมนเพศหญิง จึงควรระมัดระวังหากต้องรับประทานติดกันเป็นเวลานาน และห้ามใช้ในสตรีมีครรภ์
2. สารสกัดเถาวัลย์เปรียงมีฤทธิ์ขยายหลอดเลือด และลดอัตราการเต้นของหัวใจในสัตว์ทดลอง ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจและความดันไม่ควรรับประทาน
3. ระมัดระวังการใช้ผู้ป่วยที่เป็นแผลในกระเพาะอาหาร เพราะเถาวัลย์เปรียงมีกลไกการออกฤทธิ์เช่นเดียวกับยาแก้ปวดในกลุ่มยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs)
4. อาจก่อให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ คือ คอแห้ง ใจสั่น ปวดท้อง ท้องผูก ปัสสาวะบ่อย ผิวน้ำหนักอักเสบ เป็นผื่นจากการแพ้ มีอาการเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ และอุจจาระเหลว

## ชาสมุนไพรเพิ่มภูมิคุ้มกัน



## ตรีผลา



พิกัดยาสมุนไพรประกอบด้วยสมุนไพร 3 ชนิดในอัตราส่วน 1:1:1

1. สมอไทย (*Terminalia chebula* Retz)
2. สมอพิเภก (*Terminalia bellerica* Roxb.)
3. มะขามป้อม (*Phyllanthus emblica* L.)

## ตรีผลา

สรรพคุณแผนโบราณ

เป็นยาระบาย ช่วยล้างพิษออกจากร่างกาย แก้กมจุกเสียด เป็นยาบำรุงธาตุ แก้กะหายน้ำ แก้ไอ แก้เสมหะ แก้เจ็บคอ ทำให้ชุ่มคอ

สารสำคัญ

สารกลุ่มฟีนอลิก

## ตรีผลา: ฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน

การศึกษาฤทธิ์ปรับระบบภูมิคุ้มกันในหนูแรทที่เกิดความเครียด เมื่อป้อนตรีผลาขนาด 1 กรัม/กก. น้ำหนักตัว ให้หนูแรทล่วงหน้า 48 วัน ก่อนกระตุ้นให้เกิดความเครียดด้วยความหนาวเย็น และความเครียดจากเสียงดัง พบว่า

- ออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ โดยยับยั้งการเกิด lipid peroxidation
- เพิ่มระดับเอนไซม์ต้านอนุมูลอิสระ เช่น superoxide dismutase, catalase, glutathione peroxidase, ascorbic acid อย่างมีนัยสำคัญ
- กระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาว
- ลดระดับของ corticosteroid
- ลดความเครียดในสัตว์ทดลอง

## ชาตรีผลา

- ใช้ผงตรีผลา ครั้งละ 1-2 กรัม
- ชงกับน้ำร้อนประมาณ 120-200 มล. ทิ้งไว้ 3-5 นาที
- รับประทานก่อนอาหารเช้า-เย็น



### น้ำตรีผลา

- นำสมุนไพرتั้ง 3 ชนิดในอัตราส่วน 1:1:1 ใส่ น้ำ 3 เท่าของสมุนไพรร ต้มจนเดือด ทิ้งไว้ให้ เย็น
- รับประทานก่อนอาหาร เช้า-เย็น ครั้งละ 1 แก้ว หรือใช้ดื่มเป็นน้ำสมุนไพรรได้ทั้งวัน

## ตรีผลา: อาการไม่พึงประสงค์/ข้อควรระวัง

1. ตรีผลามีฤทธิ์เป็นยาระบาย ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่ต้องเสีย ง่าย
2. ยังไม่พบงานวิจัยเกี่ยวข้องกับการใช้ยาตรีผลาขณะตั้งครรภ์ จึง ไม่แนะนำให้ใช้ตลอดระยะเวลาที่ตั้งครรภ์และให้นมบุตร เนื่องจาก ยังไม่มีรายงานความปลอดภัยที่แน่ชัด

## เห็ดหลินจือ (*Ganoderma lucidum* (Fr.) Karst.)



## เห็ดหลินจือ



สรรพคุณแผนโบราณ:

ใช้บำรุงร่างกาย ยาอายุวัฒนะ ทำให้มีกำลัง ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ช่วยรักษาอาการนอนไม่หลับ

สารสำคัญ:

- สารกลุ่มโพลีแซคคาไรด์ เช่น beta-D-glucan, ganoderan A-C, lucidan
- สารกลุ่มไตรเทอร์ปีนอยด์ เช่น ganoderic acid ganodermic acid ganosporenic acid lucidone ganoderol
- สารกลุ่มสเตียรอยด์ เช่น ergosterol และอนุพันธ์, fungistreol, portenstorol, 2,4-methylathosterol, beta-sitosterol

## เห็ดหลินจือ: ฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน



- สารไกลโคโพลีแซคคาไรด์ และไกลโคโปรตีน เช่น beta-D-glucan, LZ-8
- สามารถเพิ่มระดับของ interleukin-2 ซึ่งช่วยกระตุ้นการเพิ่มจำนวน T-lymphocyte และการสร้างแอนติบอดีในร่างกาย
- กระตุ้นการทำงานของ macrophage และเซลล์เม็ดเลือดขาว ซึ่งช่วยในการกำจัดเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมในร่างกาย
- สาร ganoderic acid C และ D ออกฤทธิ์ป้องกันการแพ้ โดยยับยั้งการหลั่งฮิสตามีนจาก mast cell ของหนูแรท
- สารสกัดโปรตีนจากเห็ด (LZ-8) ออกฤทธิ์ป้องกันการแพ้อย่างรุนแรงได้

## ชาเห็ดหลินจือ



- ผงเห็ดหลินจือ 1 ชอง หรือ 2 กรัม แช่ในน้ำร้อน 1 แก้ว (100-150 มล.) ทิ้งไว้ 3-5 นาที
- รับประทานวันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหารเช้า-เย็น



น้ำเห็ดหลินจือ

- นำเห็ดหลินจือแห้ง 3-5 กรัม โดยนำไปต้มในน้ำเดือด 20 นาที แล้วเคี่ยวด้วยไฟอ่อน แยกกรองเฉพาะน้ำไว้รับประทาน
- น้ำที่ได้จะมีรสขม สามารถเติมน้ำตาลหรือน้ำผึ้งลงไปปรุงรสได้

## เห็ดหลินจือ: อาการไม่พึงประสงค์/ข้อควรระวัง



1. ระมัดระวังการใช้ในผู้ที่แพ้เห็ด หรือสปอร์เห็ด
2. เมื่อรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน 3 - 6 เดือน อาจก่อให้เกิดอาการข้างเคียง คือ วิงเวียนศีรษะ ปากแห้ง ภาวะอาหารปั่นป่วน ท้องเสีย หรือเกิดผื่นคันเนื่องจากแพ้สปอร์เห็ดได้
3. เห็ดหลินจือมีฤทธิ์ยับยั้งการเกาะกลุ่มของเกร็ดเลือด ควรระมัดระวังเมื่อใช้ร่วมกับยาต้านการแข็งตัวของเกร็ดเลือด เช่น aspirin และ warfarin เป็นต้น
4. เห็ดหลินจือออกฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน จึงห้ามใช้ร่วมกับยากดภูมิคุ้มกัน



# หญ้าปักกิ่ง (*Murdannia bracteata* (C. B. Clarke) J. K. Morton ex D. Y. Hong)



# หญ้าปักกิ่ง



สรรพคุณแผนโบราณ: สมุนไพรรสจืด เย็น

- ตำรายาจีน ใช้รักษาอาการเจ็บคอ และโรคในระบบทางเดินหายใจ กำจัดพิษ

สารสำคัญ Glycosphingolipid



# หญ้าปักกิ่ง



ฤทธิ์เพิ่มภูมิคุ้มกัน

- สาร Glycosphingolipid (G1b) มีฤทธิ์ปรับระบบภูมิคุ้มกัน โดยกระตุ้นการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิด T-lymphocytes ซึ่งทำหน้าที่สำคัญในการกำจัดสิ่งแปลกปลอมในร่างกาย

ฤทธิ์ต้านมะเร็ง

- สาร G1b แสดงฤทธิ์ยับยั้งปานกลางต่อเซลล์มะเร็งเต้านมและลำไส้ใหญ่
- สารสกัดแอลกอฮอล์ของหญ้าปักกิ่งช่วยลดความรุนแรงของการแพร่กระจายของมะเร็งในหนูได้
- เหนี่ยวนำเอนไซม์ DT-diaphorase ซึ่งมีบทบาททำลายสารพิษที่ก่อให้เกิดมะเร็ง

# ชาหญ้าปักกิ่ง



ชาหญ้าปักกิ่ง

- ใช้หญ้าปักกิ่งแห้ง 2-3 กรัม แช่ในน้ำร้อน 1 แก้ว ตั้งทิ้งไว้ 3-5 นาที กรองเอาแต่น้ำ
- ดื่มขณะอุ่น ๆ ครั้งละ 1 แก้ว วันละ 3 เวลาหลังอาหาร



น้ำหญ้าปักกิ่ง

- ใช้ต้นแห้ง 10-15 กรัม ต้มกับน้ำจนเดือด กรองเอาแต่น้ำไว้รับประทาน

## น้ำหญ้าปักกิ่ง



- ใช้หญ้าปักกิ่ง 5 ยอด ใส่ในน้ำต้มที่เย็นแล้ว 2 ซอนโตะ ต้มคั้นเอาน้ำที่ได้ไปรับประทาน
- หรือนำหญ้าปักกิ่ง 100-120 กรัม หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปคั้นน้ำด้วยเครื่องปั่นแยกกาก
- ให้แบ่งดื่มก่อนอาหารเช้า-เย็น

การรับประทานเพื่อปรับภูมิคุ้มกัน ควรรับประทานไม่เกิน 4-6 สัปดาห์ โดยให้รับประทานน้ำหญ้าปักกิ่งติดต่อกัน 5-6 วัน แล้วหยุดพัก 4-5 วัน ทำเช่นนี้สลับจนครบกำหนด

## หญ้าปักกิ่ง: อาการไม่พึงประสงค์/ข้อควรระวัง

1. อาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น เช่น นอนไม่หลับ มีไข้ ปัสสาวะผิดปกติ

